

## موقع يشح "5" أسباب لرائحة الفم الكريهة و طُرق التخلص منها!



يعاني البعض من رائحة الفم الكريهة، ولحسن الحظ، فإن غالبية الأسباب المحتملة لهذه المشكلة يمكن إصلاحها .

ولشرح الأسباب الشائعة الكامنة وراء رائحة الفم الكريهة، وكيفية التخلص منها، قدم موقع "لايف ساينس" مقالة توضح جميع هذه التفاصيل، استناداً إلى المعلومات العلمية التي قدمها طبيباً الأسنان؛ الدكتورة إينا تشيرن، من جامعة ستوني بروك لطب الأسنان وتعمل الآن في مدينة نيويورك، والدكتور أنجالي راجبال، الحائز درجة الدكتوراه في طب الأسنان من جامعة تافتس في بوسطن، ماساتشوستس.

### 1. البكتيريا

قالت الدكتورة تشيرن إن البكتيريا هي أحد الأسباب الرئيسية لرائحة الفم الكريهة، موضحة: "رائحة

الفم الكريهة تسببها البكتيريا التي تعيش في طبقة اللويحات السنية (البلاك) والجير. وعندما تتراكم اللويحات السنية حول الأسنان، فإنها تُؤوي البكتيريا المسببة للرائحة". ويجب أن يساعد الحفاظ على روتين صحي لنظافة الفم لحصر البكتيريا في مكانها.

## 2. الفطريات

قال الدكتور راجبال: "أكثر المسببات شيوعا لرائحة الفم الكريهة هو تراكم البكتيريا أو الفطريات على اللسان".

ووفقا لمؤسسة "مايو كلينيك"، فإن مرض القلاع الفموي أو داء المبيضات الفموي هو عدوى فطرية شائعة يمكن أن تسبب رائحة الفم الكريهة. في حين أن مرض القلاع الفموي أكثر شيوعا عند الرضع أو كبار السن، إلا أنه يمكن أن يحدث لأي شخص في أي مرحلة من مراحل حياتهم. ويمكن أن يكون بسبب تناول بعض الأدوية أيضا".

## 3. جفاف الفم

أوضح الدكتور راجبال لموقع "لايف ساينس" أن أحد الأسباب الرئيسية لرائحة الفم الكريهة هي جفاف الفم.

ويحدث جفاف الفم عندما لا ينتج الجسم ما يكفي من اللعاب. ولهذه الحالة أسباب محتملة عدة، من قبيل الشيخوخة، وبعض الأدوية، وتلف الأعصاب، وبعض الأمراض العصبية مثل الخرف. ويوصي بعض مقدمي الرعاية الصحية بمضغ العلكة أو الحلويات الخالية من السكر للمساعدة في تخفيف الأعراض وتشجيع الجسم على إفراز المزيد من اللعاب. ويمكن أن تساعد بعض الأدوية في تعزيز إنتاج اللعاب إذا لم تنجح العلاجات الأخرى.

## 4. حمض الجزر

يمكن أن يسبب ارتجاع الحمض أو مرض الارتجاع المعدي المريئي (GERD) رائحة الفم الكريهة.

ووجدت الأبحاث المنشورة في مجلة Medicine Internal General في عام 2008 صلة واضحة بين الحالتين

بعد إجراء مسح للمرضى الذين عانوا من الارتجاع لمعرفة ما إذا كانوا يعانون أيضا من رائحة الفم الكريهة.

وقد يتبين لأولئك الذين يعانون من الارتجاع المعدي أن أعراضهم ناتجة عن بعض عوامل نمط الحياة، بما في ذلك تناول كميات كبيرة من الطعام، وتناول الطعام قبل النوم مباشرة أو الاستلقاء، وحتى تناول أطعمة معينة، بما فيها الحمضية أو المقلية.

## 5. حالات صحية أخرى

كشف الدكتور راجيال أن رائحة الفم الكريهة يمكن أن تكون علامة على حالات صحية أخرى أيضا، موضحا: "الحالات الجهازية مثل مشاكل الجيوب الأنفية، واضطرابات اللوزتين، والسكري، والتهابات الجهاز التنفسي السفلي، والفشل الكلوي أو الكبدى أو السرطانات يمكن أن تساهم جميعها في رائحة الفم الكريهة".

وإذا جربت مجموعة متنوعة من العلاجات وما زلت تعاني من رائحة الفم الكريهة، أو كانت لديك أعراض أخرى، فمن الضروري مراجعة الطبيب العام أو طبيب الأسنان، للمساعدة على إدارة الحالة المحرجة.

وسيتم علاج رائحة الفم الكريهة في النهاية على سبب المشكلة. ولكن هناك بعض ممارسات النظافة العامة التي يمكنك اتباعها للمساعدة في الحفاظ على فمك خاليا من البكتيريا المسببة للرائحة.

وقد تساعد بعض التعديلات والتغييرات في نمط الحياة في النظام الغذائي في السيطرة على رائحة الفم الكريهة.

وتوصي الدكتورة إينا تشيرن بالروتين التالي للابتعاد عن رائحة الفم الكريهة:

- اغسل أسنانك بالفرشاة لمدة دقيقتين مرتين في اليوم

- الخيط أو الخيط المائي مرة واحدة في اليوم على الأقل

- الشطف بغسول الفم مرة أو مرتين في اليوم

- راجع مقدم الرعاية الصحية للأسنان الخاص بك مرتين في السنة

وإذا لم تتحسن أنفاسك باتباع روتين جيد لنظافة الفم، فستحتاج إلى التحدث إلى طبيب أسنانك، وقد يتطلب الأمر تنظيفاً أعمق.

وأوضح الدكتور راجبال: "إن نظام النظافة المناسب أمر بالغ الأهمية لإزالة أي تراكم للويحات اللينة ميكانيكياً قبل أن تتاح لها فرصة التمدن والصلابة والالتصاق بالأسنان".

ويلعب النظام الغذائي أيضاً دوراً في الحفاظ على الأنفاس منتعشة، وهذا لا يتعلق فقط بتجنب الأطعمة التي تحتوي على النوم. وشرح الدكتور راجبال: "من المهم أن تبقى رطباً جداً وأن تركز على اتباع نظام غذائي صحي يحتوي على نسبة قليلة من الكربوهيدرات وغني بالأطعمة الصحية المقرمشة والخضروات الخضراء والبروبيوتيك لتقليل قدرة البكتيريا على النمو في بيئة الفم". وتشمل الأطعمة القلوية الخضار الخضراء والمكسرات والفواكه الحمضية والأطعمة الكاملة الأخرى.